

Jamie Oliver | Schweinefilet mit Mangold und Kichererbsen

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Schweinefilet
- 300 g bunter Mangold
- 1 Glas Kichererbsen (660 g)
- 1 Glas geröstete rote Paprikaschoten in Lake (480 g)
- 1 gehäufter TL Fenchelsamen
- 1 Schuss Rotwein-Essig
- Olivenöl zum Braten
- Natives Olivenöl extra
- Meersalz
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Einen großen Schmortopf bei hoher Temperatur erhitzen. Schweinefilet mit Meersalz und Pfeffer würzen, mit 1 EL Olivenöl in den Topf geben und 5 Minuten scharf anbraten. Nach der Hälfte der Zeit wenden, dann herausnehmen.

Paprikaschoten abgießen und in 1 cm große Stücke schneiden. Mangold mit den Stielen in dünne Streifen schneiden. Paprika, Mangold und Fenchelsamen in das im Topf verbliebene Fett geben und unter Rühren 2 Minuten anbraten. Dann Kichererbsen und die Flüssigkeit aus dem Glas zufügen, umrühren und zum Kochen bringen.

Das Filet so in den Topf legen, dass es den Boden berührt und mit dem ausgetretenen Fleischsaft (aus der Ruhephase) begießen. Nun das Ganze zugedeckt bei mittlerer Hitze 12 Minuten köcheln lassen, bis das Filet gerade durchgegart ist. Das Filet dabei ab und zu wenden. Filet herausnehmen, 2 Minuten ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden.

Kichererbsen mit Salz, Pfeffer und 1 Schuss Rotwein-Essig abschmecken. Vor dem Servieren mit nativem Olivenöl extra beträufeln und zum Schluss die Schweinefiletscheiben darauf anrichten.

Rezept: Jamie Oliver

Quelle: Jamies 5-Zutaten-Küche vom 16.11.2017

